

癒しの森で【こころ】と【からだ】をリフレッシュしませんか!

# みのお森のセラピー

## 春の特別企画

**日時：2017年6月11日(日)**  
**集合：勝尾寺園地（箕面国有林内）**  
**10時～13時頃 解散予定**

集合場所まで、無料送迎バスもご利用できます。

**セラピー 料金 2500円**

**定員 先着15名** お早めにお申し込みください。

森林安息



森林ストレッチ



森林深呼吸



森林散策



森の中で本来の自分にもどってみませんか？  
 森のセラピーロードで  
 「セラピーの様々なプログラム」を行うと  
 心と身体がリラックスできます。  
 森の癒しの効果が最大となるように  
 セラピーアシスターがご案内します。



### <プログラム>

- ・事前コンディション測定 《血圧・ストレス度をチェック》
- ・森林安息 《身体の力を抜いてリラックス》
- ・森林散策 《全身血行促進・肉体と精神の緊張を解きほぐします》
- ・森林深呼吸
- ・森林ストレッチ
- ・事後コンディション測定 《血圧・ストレス度をチェック》



コンディション測定

# みのお森のセラピー



- 【日時】 6月11日(日)  
10時～13時(予定) ※雨天中止
- 【集合場所】 明治の森箕面自然休養林(国有林) 勝尾寺園地  
現地までは、下記乗車場所より無料送迎バスもご利用いただけます。
- 【セラピー料金】 お一人 2,500円(当日、みのお山麓保全委員会にお支払ください)
- 【定員】 15名(先着) 対象者：高校生以上の方
- 【持ち物】 お弁当、水分補給用の水、雨具、  
ピクニックシート(大きめのシート)
- 【服装】 動きやすい服装 歩きやすい靴
- 【締め切り】 定員になり次第締め切ります。お早めにお申込みください。  
※お申し込みお問い合わせは、下記事務局までFAX又はメールでお願いいたします。  
※バスに乗車をご希望の方は、申込みの際に「バス希望」とお申し出ください。

無料送迎バス乗降時間、場所のご案内

◆乗車

- ① 9:00 林野庁近畿中国森林管理局(JR環状線桜の宮駅徒歩5分)  
大阪市北区天満橋1-8-75
- ② 9:40 阪急箕面駅前(箕面交通観光案内所もみじの足湯)

◆下車予定時刻

- ① 14:20 阪急箕面駅前
  - ② 15:00 林野庁近畿中国森林管理局
- ※帰着時間は、道路状況などにより変更になる場合があります。

【森林セラピー効果】

- 免疫向上 ●抗癌能力向上 ●血圧低下 ●日常生活活気向上 ●緊張、不安、抑鬱低下 ●リラックス効果

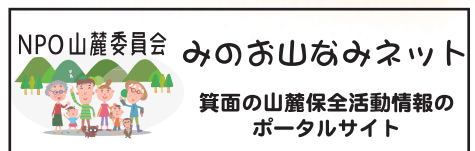


【森林セラピーとは?】

科学的・医学的証拠に裏付けされた森林浴効果を言います。森林環境・地形を利用して心と身体 の健康維持・増進をはかり、疾病予防・ストレス軽減をめざします。森林と触れ合うことによる主観的で内的な体験は、心と身体に大きく働きかけます。

共催 林野庁近畿中国森林管理局 箕面森林ふれあい推進センター  
NPO法人 みのお山麓保全委員会 「みのお森のセラピー」

住所 箕面市箕面6丁目3番1号 みのおサンプラザ1号館2階211号室  
TEL&FAX 072-724-3615  
携帯電話 090-1133-3615  
E-mail yama-nami@yama-nami.net  
HP <http://yama-nami.net/> (検索/山なみネット)



ホームページでも  
ご案内しています。